

きゅうしょくだより

★予定献立表★ (材料の都合上献立を変更することがあります。)

令和8年10月1日

曜 日	月	火	水	木	金
日 付	★10月10日は目の愛護デー★			1	2
副 食	10月10日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、目の神経の維持に欠かせないビタミンB群などがあります。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう。 目に良いとされている栄養素			やきうどん こんそめすーぷ くだもの	おべんとうのひ 
主 食	・ビタミンA 目の乾燥や働きを良くする(緑黄色野菜、レバー、卵、うなぎなど)			うどん	牛乳・くつきー
10時のおやつ(未満児)	・ビタミンB群 目の神経や疲れを軽減する(豚肉、豆類、牛乳など)			牛乳・せんべい	牛乳・くつきー
3時のおやつ	・ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜、果物、さつまいもなど)			くつきー・牛乳	せんべい・じゅーす
主な使用食品 (調味料等除く)				キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ ピーマン、豚肉、小松菜、ベーコン 卵、果物	
行 事					
日 付	5	6	7	8	9
副 食	まーぼーはるさめ たこやき ちゅうかすーぷ	さけのほわいとそーすやき きりぼしだいこんのにももの こんそめすーぷ	いりどり わかめととうふのさらだ みそしる	おやこに いか(そーせーじ)のてんぶら みそしる	しょうゆらーめん くだものぜりー
主 食	ごはん	ごはん	もちきびごはん	ごはん	らーめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー
3時のおやつ	もみじまんじゅう・おちや	ふるぐらよーぐると	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・かつげん
主な使用食品 (調味料等除く)	春雨、豚ひき肉、ピーマン、しいたけ、人参 長ねぎ、たこ焼き、青のり、かつお節 白菜、にら、もみじ鰻頭	鮭、玉ねぎ、マカロニ、芋、チーズ、 パセリ粉、切干大根、生椎、人参、干椎茸、 キャベツ、ウインナー、しめじ、 フルグラ、ヨーグルト	鶏肉、ナルト、さつまいも、人参、ごぼう 干しいたけ、こんにゃく、海藻サラダ、 木綿豆腐、水菜、すり身、玉ねぎ、にら	卵、ほうれん草、人参、玉ねぎ、干しいたけ 鶏肉、高野豆腐、なると、もやし、油あげ いかの天ぷら(3~5歳児) ソーセージの天ぷら(2歳児)	人参、生しいたけ、もやし、卵、玉ねぎ、メンマ 焼き豚、ナルト、果物ゼリー
行 事					
日 付	12	13	14	15	16
副 食	すぼーつのひ 	いわしのしょうがに こまつなとペーこんのさらだ みそしる	かきあげ だいこんとぶたにくの みそいため すましじる	とりつくね きやべつとつなのさらだ くらむちゃうだー	なぼりたん こんそめすーぷ ふるーちえ
主 食		わかめごはん	ごはん	ぱん	すばげてい
10時のおやつ(未満児)		牛乳・くらっかー	牛乳・くつきー	牛乳・せんべい	牛乳・くつきー
3時のおやつ		くつきー・牛乳	おかし・牛乳	やきおにぎり・おちや	せんべい・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)		いわしの生身、キャベツ、小松菜、もやし ベーコン、いりごま、絹厚揚げ、玉ねぎ 人参	桜エビ、ピーマン、玉ねぎ、さつまいも 人参、大根、豚肉、かまぼこ、水菜、干し椎茸	鶏つくね、枝豆、チーズ、冷凍コーン キャベツ、シーチキン、あさり、玉ねぎ、 芋、チンゲン菜、人参	人参、玉ねぎ、ピーマン、ウインナー トマトピューレ、ほうれん草、ベーコン フルーチェ
行 事					
日 付	19	20	21	22	23
副 食	いりどうふはんぱーぐ ばんぱんじー ちゅうかふうすーぷ	にくじゃが あおばなっとう みそしる	あげたらのおろしかけ にんじんしりしり みそしる	だいこんさらだ みそしる	ごもくうどん けーき
主 食	ごはん	ごはん	ごはん	かわりどん(ぶたどん)	うどん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・くらっかー	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー
3時のおやつ	おかし・牛乳	くつきー・牛乳	おかし・牛乳	とうにゅうもち・おちや	せんべい・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)	炒り豆腐ハンバーグ、枝豆、鶏肉、きゅうり もやし、人参、白練りごま、いりごま わかめ、大根、卵	豚肉、芋、人参、玉ねぎ、つきこん、 ひきわり納豆、ほうれん草、いりごま、 いんげん、なめこ、木綿豆腐	たら、大根、ブロッコリー、木綿豆腐、卵、 いりごま、人参、油揚げ、小松菜	豚肉、玉ねぎ、人参、大根、シーチキン、 きゅうり、焼ちくわ、えのき、キャベツ、豆乳、 きな粉	人参、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ、鶏肉 ナルト、ほうれん草、干しいたけ、ケーキ
行 事	1号認定 代休				おたんじょうかい
日 付	26	27	28	29	30
副 食	なまあげのそぼろに もやしとわかめの ぼんずさらだ みそしる	さけのもみじやき かぼちゃさらだ みそしる	ちぐさやき みそどれさらだ すましじる	やきそば ちゅうかすーぷ くだものぜりー	はろういんかれー ふる一つさらだ はろういんでぎーと
主 食	ごはん	ごはん	わかめごはん	ちゅうかめん	ごはん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くつきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くつきー	牛乳・くらっかー
3時のおやつ	たいやき・おちや	せんべい・牛乳	おかし・牛乳	ふれんちとーすと・牛乳	おかし・牛乳
主な使用食品 (調味料等除く)	絹厚揚げ、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根、 いんげん、もやし、海藻サラダ、焼ちくわ、 わかめ、たい焼き	鮭、人参、チーズ、パセリ粉、南瓜、 レーズン、レタス、高野豆腐、玉ねぎ	ほうれん草、人参、玉ねぎ、卵、ブロッコリー、 レタス、きゅうり、コーン、ローズハム、 白すりごま、かまぼこ、水菜、干しいたけ	キャベツ、人参、玉ねぎ、しいたけ ピーマン、豚肉、青のり、小松菜、 白菜、にら、果物ゼリー、食パン、卵	鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大豆、コーン、 コロツケ、福神漬(3歳以上)、キウイ、 みかん、バナナ、バイン缶、黄桃、白桃、 ハロウィンデザート
行 事					🎃 ハロウィン 🎃

☆特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。

☆年齢により、献立が変更になることがあります。

☆土曜保育を希望する子には、牛乳・パン・おやつを提供しています。

☆天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。